

**PERBEDAAN KEEFEKTIFAN ANTARA *LAY UP SHOOT* MELALUI  
PAPAN PANTUL DAN *LAY UP SHOOT* LANGSUNG KE RING  
BASKET PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET DI SMA N 1 KARANGANOM  
KLATEN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
Silvi Lutfi Ary Noor Chasanah  
13601244038

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

**PERBEDAAN KEEFEKTIFAN ANTARA *LAY UP SHOOT* MELALUI  
PAPAN PANTUL DAN *LAY UP SHOOT* LANGSUNG KE RING  
BASKET PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET DI SMA N 1 KARANGANOM  
KLATEN**

Oleh:

Silvi Lutfi Ary Noor Chasanah  
NIM. 13601244038

**ABSTRAK**

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bola basket pada siswa SMAN 1 Karanganyar Klaten yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Serta untuk mengetahui mana yang lebih efektif antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring.

Desain penelitian adalah penelitian deskriptif komparatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karanganyar Klaten yang berjumlah 26 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot*, yaitu *lay up shoot* 8 kali melalui pantul papan, dan 8 kali *lay up shoot* langsung ke ring basket dari Sodikum (1992: 125) yang dimodifikasi. Analisis data menggunakan *uji t*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMAN 1 Karanganyar yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, dengan nilai  $t$  hitung  $2,46 > t$  tabel  $1,71$  dan nilai signifikansi  $0,02 < 0,05$ . Nilai rerata *lay up shoot* melalui pantul papan sebesar 5,31, sedangkan rerata *lay up shoot* langsung ke ring basket sebesar 4,08. Demikian dapat disimpulkan bahwa *lay up shoot* melalui pantul papan mempunyai keefektifan yang lebih baik daripada *lay up shoot* langsung ke ring pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karanganyar Klaten.

Kata kunci: *lay up shoot*, pantul papan, ring basket

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama Lengkap : Silvi Lutfi Ary Noor Chasanah

NIM : 13601244038

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

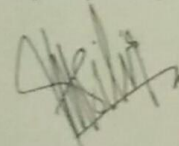
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Penelitian : Perbedaan Keefektifan Antara *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul dan *Lay Up Shoot* Langsung ke Ring Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 1 Karangom Klaten

Menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Juli 2017

Yang menyatakan,



Silvi Lutfi Ary N.

NIM. 13601244038

## HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERBEDAAN KEEFEKTIFAN ANTARA *LAY UP SHOOT* MELALUI  
PAPAN PANTUL DAN *LAY UP SHOOT* LANGSUNG KE RING  
BASKET PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLABASKET DI SMA N 1 KARANGANOM  
KLATEN**

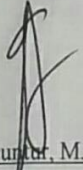
Disusun oleh:

Silvi Lutfi Ary Noor Chasanah  
NIM 13601244038

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

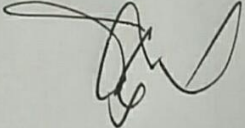
Yogyakarta, Juli 2017

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

  
Dr. Gunjar, M.Pd

NIP. 19810926 200604 1 001

Menyetujui,  
Pembimbing

  
Drs. Agus Sumhendartin S, M.Pd

NIP. 19581217 198803 1 001

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

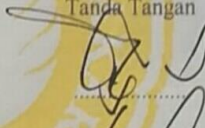
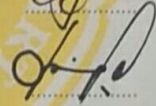

**PERBEDAAN KEEFEKTIFAN ANTARA *LAY UP SHOOT* MELALUI  
PAPAN PANTUL DAN *LAY UP SHOOT* LANGSUNG KE RING  
BASKET PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER  
BOLA BASKET DI SMA N 1 KARANGANOM  
KLATEN**

Disusun oleh:

Silvi Lutfi Ary Noor Chasanah  
NIM 13601244038

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 20 Juli 2017

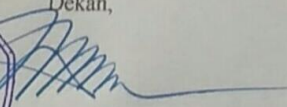
### TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd NIP. 19581217 198803 1 001	Ketua Penguji		16/8 2017
Dr. Dimiyati, M. Si NIP. 19670127 199203 1 002	Penguji Utama		11/8 2017
Tri Ani Hastuti, M.Pd NIP. 19720904 200112 2 001	Sekretaris Penguji		15/8 2017

Yogyakarta, Agustus 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed  
NIP. 19640707 198812 1 001

## HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

*(Q.S. Al-Insyirah, 94: 6-8)*

"Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah."

(Thomas Alva Edison)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Ibunda tercinta, seseorang yang tak henti-hentinya mendoakan, memberi dukungan,  
dan curahan kasih sayang yang tak ternilai harganya.

Sahabat yang telah memberikan semangat serta dukungan.

Almamater tercinta, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Perbedaan Keefektifan antara *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul dan *Lay Up Shoot* Langsung ke Ring Basket pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 1 Karangnom Klaten“ dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa selama ini, proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan dan ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Bapak Drs. Agus S. Suryobroto, M.Pd. selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, masukan, dukungan, dan saran selama pelaksanaan penelitian hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Bapak Dr. Dimiyati, M.Si. selaku dosen penguji utama yang telah memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd. selaku sekretaris penguji yang telah memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan PJKR FIK UNY yang telah mendukung kelancaran penulisan skripsi ini.



5. Bapak Prof. Wawan S. Suherman, M.Ed selaku Dekan FIK UNY yang telah mendukung kelancaran penulisan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Sutrisno, M.Pd. selaku Kepala SMAN 1 Karanganom yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staff SMAN 1 Karanganom yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Peserta ekstrakurikuler basket SMAN 1 Karanganom Klaten yang telah bekerjasama dan berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
9. Segenap dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membimbing dan membagikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis.
10. Seluruh Staff serta karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, terima kasih atas kerja sama dan layanannya yang ramah dan sabar membantu penulis dalam proses perkuliahan.
11. Sahabat-sahabat tercinta, Indah, Ismi, Seffri, Sinta, dan Naomi terima kasih telah memberi senyum, canda tawa, air mata, dukungan, semangat dan persahabatan yang indah. Semoga persahabatan ini tidak lekang oleh waktu.
12. Teman-teman PJKR E 2013, sahabat seperjuangan, teman sekaligus saudara selama menjalani kuliah di Jogja, tempat berbagi cerita, terimakasih doa, dukungan, nasehat, kebersamaan kita, terimakasih sudah berjuang bersama untuk lulus.

13. Teman-teman tim pembelajaran mikro terimakasih dukungan, motivasi, kebersamaan, sukses dan bahagia selalu untuk kita semua.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu terima kasih atas bantuan dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga bantuan yang diberikan menjadi amalan kebaikan disisi Allah SWT.

Berkat bantuan & motivasi dari semua pihak yang diberikan kepada penulis semoga mendapatkan rahmat dan berkah dari Allah SWT. Akhirnya dengan kerendahan hati penulis berharap karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua meskipun penulis sadar karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran guna untuk kesempurnaan skripsi ini dan harapan penulis semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi orang banyak.

Yogyakarta, Juli 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>	
A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Permainan Bola Basket .....	8
2. Hakikat Tembakan Dalam Bola Basket.....	9
3. Hakikat <i>Lay-Up Shoot</i> .....	15

4. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Basket.....	24
B. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berpikir .....	30
D. Hipotesis Penelitian .....	31

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
1. Instrumen Penelitian .....	35
2. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Teknik dan Analisis Data .....	37

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	39
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	41
C. Pembahasan .....	42

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	45
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	45
C. Keterbatasan Penelitian .....	45
D. Saran – saran .....	46

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskriptif Statistik tes <i>Lay Up Shoot</i> melalui papan pantul dan <i>Lay Up Shoot</i> langsung ke ring.....	37
Tabel 2. Distribusi frekuensi tes <i>lay up</i> melalui papan pantul dan <i>lay up</i> langsung ke ring basket .....	38
Tabel 3. Uji-t Perbedaan <i>Lay Up Shoot</i> melalui papan pantul dan <i>Lay Up Shoot</i> langsung ke ring basket.....	39

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Bolabasket .....	8
Gambar 2. Tembakan <i>Lay Up</i> .....	18
Gambar 3. Persiapan <i>Lay Up Shoot</i> .....	19
Gambar 4. Persiapan <i>Lay Up Shoot</i> .....	20
Gambar 5. Ring dan Papan Pantul dalam Bolabasket.....	23
Gambar 6. Bagan Kerangka Berpikir.....	33
Gambar 7. Diagram batang tes <i>lay up</i> melalui papan pantul dan <i>lay up</i> langsung ke ring basket .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas .....	50
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari BAPPEDA .....	51
Lampiran 3. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari Sekolah .....	52
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	53
Lampiran 5. Data Penelitian.....	56
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	58
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	60
Lampiran 8. Uji Hipotesis .....	64
Lampiran 9. Tabel T.....	65
Lampiran 10. Dokumentasi.....	66

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena dengan adanya pendidikan diharapkan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya. Keberhasilan di bidang pendidikan sangat ditentukan dalam pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan rangkaian kegiatan komunikasi antara manusia yaitu orang yang belajar disebut siswa dan orang yang mengajar disebut guru. Pada proses pembelajaran guru akan menghadapi siswa yang memiliki karakteristik dan kemampuan yang berbeda-beda, sehingga seorang guru dalam proses pembelajaran tidak pernah lepas dengan masalah hasil belajar siswanya, karena hasil belajar merupakan ukuran dari hasil kemampuan siswa menerima pelajaran di sekolah.

Pada satuan pendidikan terdapat tiga kegiatan yang merupakan jalur pendidikan formal yaitu pertama kegiatan intrakurikuler yang mencakup kegiatan proses pembelajaran dengan label mata pelajaran, pemberian waktu, serta penyebaran di kelas serta satuan pengajaran. Kedua adalah kegiatan kokurikuler yang merupakan pendidikan di luar jam pelajaran yang memiliki tujuan mendalami materi, serta lebih menghayati materi yang telah dipelajari pada waktu kegiatan intrakurikuler seperti tutor, les dan lain-lain. Ketiga adalah kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang dilakukan di luar jam



pelajaran dengan tujuan mengembangkan minat dan bakat peserta didik. Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan kemampuan masing-masing cabang olahraga, pembentukan nilai-nilai kepribadian siswa serta memunculkan bakat siswa yang berprestasi dalam bidangnya. Hal ini sangat penting agar pembinaan dan pembibitan dikalangan pelajar akan meningkat sejalan dengan harapan untuk dapat mencapai prestasi yang optimal. Dengan demikian, program ekstrakurikuler akan menambah pengetahuan dan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan bakat yang di miliknya. Sehingga seorang guru harus dapat memperhatikan dan mengarahkan siswa yang memiliki kemampuan yang menonjol pada diri siswa agar bisa lebih baik dan menjadi suatu prestasi yang membanggakan. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara tersendiri berdasar pada kebutuhan, kegiatan ekstrakurikuler dapat berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikulum atau kunjungan studi ke tempat-tempat tertentu.

Ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMAN 1 Karangnom antara lain : *band*, paduan suara, seni tari, teater, PMR, KIR (Karya Ilmiah Remaja), voli, pramuka, bola basket, tenis lapangan, dan futsal. Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang ditawarkan, pokok yang akan menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah mengenai latihan ekstrakurikuler bola basket. Sekolah ini

memiliki fasilitas yang memadai. Terdapat indoor yang dapat digunakan untuk basket, tenis lapangan dan voli. SMAN 1 Karanganyar juga memiliki lapangan rumput yang dapat digunakan untuk latihan fisik. Untuk prasarana sendiri, sekolah ini memiliki bola basket yang cukup banyak.

Pada waktu melakukan observasi ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karanganyar dan pengamatan melalui pertandingan terakhir di Klaten, kemampuan yang dimiliki peserta masih kurang. Namun, terlihat ada beberapa peserta yang mempunyai teknik dasar bermain bola basket yang sangat baik. Misalnya dari teknik menggiring bola sudah terdapat beberapa peserta yang mampu menggiring bola dengan lincah, dan teknik *shooting* dari gerakan pelaksanaan, sampai ke gerakan *follow through* sudah terlihat baik. Teknik dasar merupakan hal yang paling penting dalam suatu cabang olahraga bola basket, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik.

Teknik menembak yang paling sering digunakan oleh peserta dalam pertandingan terakhir yang diadakan di Kabupaten Klaten, yaitu *lay up shoot*. Akan tetapi, peserta cenderung menggunakan teknik *lay up shoot* langsung ke ring basket, meskipun teknik *lay up shoot* dapat dilakukan dengan teknik *lay up shoot* melalui papan pantul. Teknik *lay up shoot* langsung ring yang dilakukan peserta kurang tepat, dikarenakan tenaga yang mereka keluarkan terlalu besar dan terburu-buru dalam melakukan. Pada dasarnya kemampuan *lay up* pada peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1

Karanganom cukup baik, namun belum maksimal serta belum sesuai apa yang diharapkan untuk mendapatkan prestasi bola basket di tingkat Kabupaten maupun Karisidenan.

Ambler (2009:40) menyebutkan bahwa “sejumlah pelatihan melaporkan mereka memperoleh hasil yang memuaskan dalam mendidik para pemainnya untuk menggunakan melalui papan belakang terlebih dulu”. Papan belakang yang dimaksudkan dalam kalimat diatas adalah papan pantul yang berada dibelakang keranjang.

Sumiyarsono (2002: 36) menambahkan bahwa saat melakukan tembakan *lay up* sebaiknya dipantulkan papan disekitar garis tegak pada petak kecil yang tergambar pada papan basket. Sedangkan Muhajir (2006:17) menyebutkan bahwa pada saat pelaksanaan *lay up shoot* setelah mencapai titik lompatan tertinggi, tembaklah bola ke basket dengan satu tangan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan. Yang dimaksud tembaklah bola ke basket disini adalah tembaklah bola langsung ke ring basket tanpa melalui papan pantul dahulu. Meskipun tembakan *lay up shoot* secara situasional seringkali dilakukan dengan cara dipantulkan ke papan pantul terlebih dahulu.

Melihat sangat pentingnya *shoot* pada permainan bola basket, maka peneliti mengangkat *shoot* untuk diteliti, namun peneliti lebih memfokuskan pada *lay-up shoot*. Karena *lay-up shoot* sangat bermanfaat untuk memecah pertahanan lawan. Prestasi peserta yang melakukan *lay up* sendiri sangat ditentukan oleh kecepatan awalan dalam melangkah, sudut pada saat menekuk

lutut, kekuatan tangan dan kaki, sudut pelepasan bola, pandangan, dan teknik mengatur posisi tubuh pada saat melakukan *lay up*. Oleh karena itu bagian-bagian teknik yang diyakini menunjang prestasi *lay up* perlu mendapatkan perhatian yang lebih dibanding yang lain. Karena para peserta ini cenderung menggunakan teknik *lay up shoot* langsung ke ring basket, peneliti ingin membuktikan perbandingan antara tingkat keefektifan *lay up shoot* langsung ke ring basket dan *lay up shoot* melalui papan pantul pada peserta SMAN 1 Karanganom yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan cara melakukan uji *mean* agar diketahui tingkat keefektifan *lay up shoot* langsung ke ring basket dengan *lay up shoot* melalui papan pantul.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Teknik dasar bola basket peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Karanganom masih kurang.
2. Kemampuan *lay up* peserta ekstrakurikuler SMAN 1 Karanganom belum maksimal.
3. Peserta cenderung melakukan teknik *lay up shoot* langsung ke ring basket padahal peluang poinnya sedikit.

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat luasnya cakupan masalah, keterbatasan waktu, dana dalam penelitian ini, maka penulis akan membatasi masalah pada perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bola basket pada siswa SMAN 1 Karanganyar yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

### **D. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang di atas, maka permasalahan yang ada dalam penelitian ini yaitu “Adakah perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMAN 1 Karanganyar yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket” ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMAN 1 Karanganyar yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoretis

Bahan referensi dalam memberikan materi latihan kepada siswa di lingkungan tempat latihan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peserta dapat digunakan sebagai salah satu pilihan dalam mempelajari teknik *lay up shoot*.
- b. Bagi pelatih dan pemain dapat dijadikan sebagai bahan perbandingan dalam pembelajaran teknik *lay up shoot*.
- c. Memudahkan pelatih dalam memilih metode yang tepat dalam teknik dasar permainan bola basket khususnya teknik tembakan.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Permainan Bola basket**

Permainan bola basket adalah suatu permainan pola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kekeranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai atau angka. Berikut adalah beberapa pengertian dan tujuan permainan bola basket yang dinyatakan oleh para ahli.

Menurut Wisnu (2005: 1), bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman) boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke ring basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 (pemain) setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukkan sedikit mungkin.

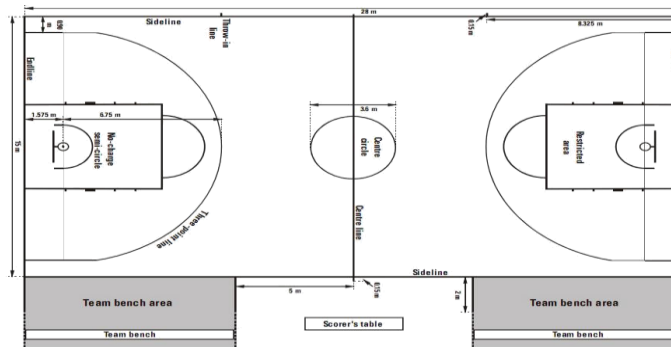
Menurut Farida (2010: 1), bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang dan saling bertanding mencetak angka dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa

dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil.

Menurut Wissel (2000: 2), permainan bola basket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, untuk itu seorang pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bola basket untuk dapat bermain dengan baik. Kelanjutan tingkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang (*drill*) yang cukup, sehingga dapat menguasai gerakan secara otomatis. Bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain tiap tim dengan tujuan mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa.

Menurut PERBASI (2010), lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan yaitu 28 m serta lebar lapangan adalah 15 m dan terdapat tiga buah lingkaran di dalam lapangan yang memiliki jari jarinya yaitu 1,8 m yang diukur dari sisi luar keliling lingkaran dan dengan pusatnya berada di titik tengah garis *free throw*. Dibawah ini adalah gambar lapangan bola basket :





**Gambar 1.**Lapangan Bola basket  
(Sumber: PERBASI 2010)

Garis *free-throw* dibuat sejajar dengan masing-masing *endline*. Sisi terjauh garis ini 5,80 m dari sisi dalam *endline* dan panjangnya 3,60 m. Titik tengahnya akan berada pada garis khayal yang menghubungkan dua (2) titik tengah *endline*. Daerah bersyarat merupakan daerah lapangan yang berbentuk persegi panjang di lapangan permainan, dibatasi oleh *endline*, perpanjangan garis *free-throw* dan garis-garis yang berasal dari *endline*, sisi luarnya akan berjarak 2,45 m dari titik tengah *endline* dan berakhir pada sisi luar perpanjangan garis *free-throw*. Garis-garis tersebut, kecuali *endline* adalah bagian dari daerah bersyarat. Bagian dalam daerah bersyarat harus diwarnai.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah salah satu olahraga bola besar dan dimainkan secara beregu, yang masing-masing regunya berjumlah 5 orang berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan. Permainan bola basket dilakukan di lapangan bola basket

yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan yaitu 28 m serta lebar lapangan adalah 15 m.

## **2. Hakikat Tembakan dalam Bola basket**

### **a. Pengertian Tembakan dalam Bola basket**

Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah berhasil mencetak angka dan mengalahkan lawan serta memenangkan permainan. Tentunya dalam suatu pertandingan, pemain harus berusaha untuk bisa melakukan tembakan yang menciptakan nilai atau angka untuk timnya. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam permainan bola basket. Tembakan atau *shooting* adalah keterampilan dari seorang pemain bola basket dalam memasukkan bola keranjang untuk menghasilkan angka. Kunci pokok keberhasilan dalam melakukan tembakan adalah pola gerakan (dasar mekanika) *shooting* tersebut. Dasar mekanika dalam melakukan tembakan, menurut Wissel (1996: 46), antara lain pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya.

Menurut Wissel (2000: 46-49), Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang ke arah ring lawan. Terdapat tujuh teknik dasar tembakan yaitu: Tembakan satu tangan, lemparan bebas, tembakan sambil melompat, tembakan tiga angka, tembakan mengait, *lay up* dan *runner*.

Menurut Kosasih, (2008: 46-52), *shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri

untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam ring. Ada beberapa istilah untuk menggambarkan *shooting* dan perlu dikenal oleh pemain sejak dini yaitu BEEF:

- 1) B (*Balance*) adalah keseimbangan. Gerakan yang selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh selalu dalam posisi seimbang.
- 2) E (*Eyes*) adalah pandangan mata. Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
- 3) E (*Elbow*) adalah peletakan siku yang benar. Pertahankan siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal mengarah ring.
- 4) F (*Follow through*) adalah gerakan lanjutan. Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring.

Menurut Oliver (2007: vii), dalam permainan bola basket baku, setiap tim

memiliki lima pemain di lapangan. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 8 hingga 12 menit atau dibagi menjadi 2 babak yang masing-masing berlangsung selama 20 menit. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 kesalahan (para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena permainannya lebih berat). Jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas (atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka).

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa tembakan atau *shooting* adalah gerak menembakkan bola ke jaring lawan. Menembak bola adalah bagian akhir dari penyerangan yang bersifat mencetak angka atau

menghasilkan nilai. Menembak atau shooting biasa dilakukan dengan menggunakan dua tangan ataupun satu tangan, pada dasarnya saat menembak bola tangan yang digunakan untuk mendorong bola hanya satu tangan dan tangan yang satunya sebagai pengarah bola.

#### **b. Teknik Dasar Menembak dalam Bola basket**

Dalam teknik dasar menembak, terdapat berbagai macam tembakan dan berbagai bentuk gerakan menembak. Berdasarkan pelaksanaannya teknik *shooting* dibagi menjadi beberapa tahap. Tahap-tahap gerakan di dalam melakukan *shooting* merupakan gerak yang berkesinambungan dan harus dilakukan dengan koordinasi gerakan yang baik. Menurut Wissel (1996: 46) bahwa, secara garis besar pelaksanaan tembakan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan *follow-through*. Berikut adalah penjelasan tentang mekanika tembakan dalam permainan bola basket.

##### **1) Pandangan**

Pada saat akan melakukan tembakan, pandangan mata memusat pada ring, gunakan tembakan samping jika penembak pada sisi 45 derajat dari papan ring. Pandangan mata fokus pada ring sampai bola mencapai sasaran.

##### **2) Keseimbangan**

Berada dalam keseimbangan memberikan kontrol irama tembakan, posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris

dengan kaki, tekuk lutut memberikan tenaga pada saat menembak dan membantu melompat.

3) Posisi tangan.

Untuk menembak posisi tangan perlu diperhatikan. Tempatkan tangan tembak di belakang bola, jari-jari tangan membuka, sedangkan yang tidak menembak ditempatkan di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan saat menembak.

4) Persejajaran siku

Bola berada di depan dan di atas bahu untuk menembak antara telinga dan bahu. Siku bertahan di dalam, saat itu posisi bola sejajar dengan ring basket.

5) Irama menembak

Tembakan bola dengan halus, kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki yang diawali dengan lutut sedikit lentur dan tekuk lutut arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari tangan pada ring dengan sudut kemiringan antara  $45^{\circ}$ - $60^{\circ}$ .

6) *Follow through*

Setelah melepas bola, pertahankan bola tetap di atas dan tetap terentang dengan jari tengah menunjuk lurus pada target, telapak tangan menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas.

Menurut Kosasih (2008: 191), menembak dibedakan menjadi 5 cara, yaitu: (1) menghadap ke papan dengan sikap berhenti; (2) menghadap ke papan dengan cara melompat; (3) menghadap papan dengan sikap lari; (4) membelakangi papan dengan sikap berhenti; dan (5) membelakangi papan dengan sikap berhenti.

Menurut uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembakkan bola ke dalam keranjang yang merupakan inti dari strategi permainan bola basket. Teknik menembak yang benar memberikan hasil nyata secara langsung. Untuk dapat menerapkan teknik menembak dengan baik, beberapa mekanika teknik menembak dalam permainan bola basket yang harus diperhatikan yaitu pandangan, keseimbangan, posisi tangan, persejajaran siku, irama menembak, dan *follow through*.

### c. Jenis Tembakan dalam Bola basket

Menurut Wissel (1996: 39) dalam permainan bola basket, ada beberapa jenis tembakan atau *shooting* yaitu sebagai berikut.

- 1) *Lay Up Shoot*, yakni *shoot* yang dilakukan dengan awalan kaki 1 sampai dengan 2 hitungan mendekati ring.
- 2) *One Hand Set Shoot*, yakni *shoot* dengan dorongan satu tangan.
- 3) *Jump Shoot*, yakni jenis tembakan yang menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilempaskan pada saat titik tertinggi lompatan.
- 4) *Free Throw*, yakni tembakan yang dilakukan karena mendapatkan pelanggaran saat mau memasukkan bola ke arah ring dengan nilai dalam satu kali tembakan adalah satu.
- 5) *Three Point Shoot*, yakni tembakan yang mempunyai nilai tiga, tembakan yang bisa menjadi senjata untuk membalikkan keadaan.

- 6) *Hook Shoot*, yakni tembakan kaitan dengan arah tembakan menyamping dan mengarahkan bola ke arah ring. Tipe *shoot* ini perlu latihan lebih lanjut, karena merupakan *shoot* tingkat lanjut.

Dalam buku Bidang III PERBASI (2008: 23-25), menjelaskan tembakan atau melepaskan bola untuk dimasukkan kedalam keranjang bola basket terdiri dari bermacam-macam yaitu: *Set shoot* atau tembakan biasa, merupakan tembakan yang jarang dilakukan pada permainan, karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. *Lay up shoot* merupakan *shoot* yang dilakukan pada saat akhir *dribble* dengan jarak hanya beberapa langkah dari keranjang baik menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri. *Jump shoot* atau tembakan dengan diawali lompatan terlebih dahulu, tembakan ini sering digunakan dalam pertandingan, karena sulit dihalangi saat titik tertinggi lompatan dari penembak.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa jenis tembakan atau *shooting* dalam permainan bola basket, yaitu *lay up shoot*, *one hand set up shoot*, *jump shoot*, *free throw*, *three point shoot*, dan *hook shoot*. Setiap jenis tembakan dilakukan dengan gerakan dan teknik yang berbeda-beda.

### **3. Hakikat *Lay Up Shoot***

#### **a. Pengertian *Lay Up Shoot***

*Lay-up shoot* adalah salah satu keterampilan dasar yang terdapat pada permainan basket (Nuril Ahmadi, 2007: 19). *Lay up shoot* adalah tembakan jarak dekat dari ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke ring

basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring.

Menurut Surodjikun (1994: 162), tembakan sambil melayang (*lay up*) adalah cara menembakkan bola ke arah keranjang seolah-olah sambil melayang sampai lengan tembak berada sedekat mungkin dengan sasaran. Menurut Kosasih (2008: 50), lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi diusahakan lompatan pemain mendekati ring. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki. Untuk melompat tinggi dalam *lay up* pemain harus mempunyai kecepatan setelah tiga sampai empat langkah ketika memotong atau mendorong bola, selain itu pemain juga harus mengontrol kecepatan. Selanjutnya, langkahkan kaki dengan berlawanan (bergantian).

Dilanjutkan oleh Oliver (2007: 14-15), untuk melakukan *lay up* dengan tangan kanan, tubuh harus diposisikan dengan jarak satu langkah dari ring basket di sisi kanan ring basket. Lengan sebaiknya diposisikan tinggi-tinggi dan ditekuk untuk menembak sampai membentuk sudut  $90^0$  derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Bola basket diposisikan pada telapak jari-jari lengan kanan. Tangan yang tidak melakukan tembakan digunakan untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan digunakan untuk melindungi dari permainan bertahan yang menghalangi tembakan.



Adapun cara melakukan tembakan *lay-up* menurut Muhajir (2007: 16) sebagai berikut.

- 1) Sikap permulaan, pemain menghadap ke basket dengan jarak secukupnya. Kedua tangan memegang bola siap untuk melakukan *dribble* menuju basket. Bergeraklah sambil *mendribbel* dengan pantulan tinggi beberapa langkah kedepan, kemudian tangkap bola dengan dua tangan sambil melayang cukup jauh.
- 2) Pelaksanaannya, ketika mendarat dari layangan tersebut, lakukan satu langkah pendek, kemudian loncat setinggi mungkin. Angkat bola keatas agar menjangkau basket sedekat mungkin. Lengan tembakdi luruskan sedikit. Kemudian pergelangan tanganmenembakan bola ke basket.

Adapun langkah dalam melakukan *lay up shoot* dengan tangan kanan maupun kiri menurut Prusak (2007: 72) adalah sebagai berikut :

- 1) *Lay up* tangan kanan: Lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi – tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantu
- 2) *Lay up* tangan kiri: Lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.

Ditambah lagi menurut Kosasih (2008: 50), lompatan yang tinggi dibuat dengan jejakan kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan 2 (dua) hitungan kaki ataupun dengan 1 (satu) hitungan kaki. Untuk melompat tinggi dalam *lay up* pemain harus mempunyai kecepatan setelah tiga sampai empat langkah ketika memotong atau mendorong bola, selain itu pemain juga harus mengontrol kecepatan. Selanjutnya, langkahkan kaki dengan berlawanan (bergantian). Langkah sebelum melakukan *lay up shoot* sebaiknya dilakukan dengan langkah yang pendek, jadi pemain dapat dengan cepat membuka dan menekuk lututnya

untuk dapat mengubah momentum pergerakan dari bergerak maju menjadi naik. Kemudian pemain mengangkat lutut pada saat menembak dan memposisikan bola agar lurus ke atas ketika pemain melompat, lalu membawa bola di antara telinga dan bahu. Setelah itu, arahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari lurus ke basket pada sudut antara 45° hingga 60° lalu lepaskan bola menggunakan jari telunjuk dengan sentuhan yang halus.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *lay upshoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak yang sangat dekat dengan ring basket, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke ring basket, yang didahului dengan dua langkah.

#### **b. Teknik Melakukan *Lay Up Shoot***

Langkah dalam melakukan *lay up shoot* dengan tangan kanan maupun kiri menurut Prusak (2007: 72) adalah sebagai berikut: *lay up* tangan kanan: lompat dengan tumpuan kaki kiri, angkat lutut kaki kanan dan tangan kanan, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul. *Lay up* tangan kiri lompat dengan tumpuan kaki kanan, angkat lutut kaki kiri dan tangan kiri, kemudian tembakan bola tinggi-tinggi dan pelan-pelan ke sudut kanan atas garis kotak papan pantul.



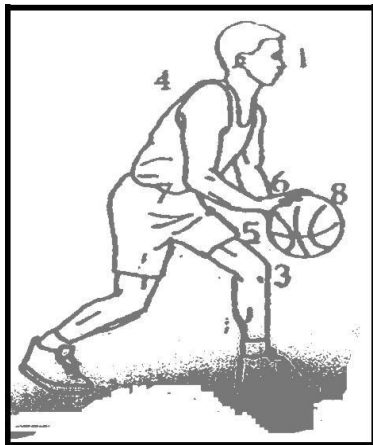
**Gambar 2.** Tembakan *Lay-Up*  
(Sumber: Kosasih, 2008: 50)

Menurut Sumiyarsono (2002: 36) adapun pelaksanaan *lay-up* sebagai berikut:

- 1) Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- 2) Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat dengan basket.

Adapun teknik gerakan *lay up shoot* menurut Wissel (1996: 61) adalah:

#### 1) Fase Persiapan



**Gambar 3.** Persiapan *Lay Up Shoot*  
(Sumber: Wissel, 1996: 61)

Keterangan:

1. lihat target
2. langkah pendek
3. lutut yang rendah untuk melompat
4. bahu rileks
5. tangan yang tidak menembak di bawah bola
6. tangan menembak di belakang bola
7. siku masuk/rapat
8. bola di antara telinga dan bahu



**Gambar 4.** Pelaksanaan *Lay Up Shoot*  
(Sumber: Wissel, 1996: 61)

## 2) Fase Pelaksanaan

Keterangan:

1. angkat lutut untuk menembak
2. lompat
3. rentangkan kaki, punggung, bahu
4. rentangkan siku
5. lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
6. lepaskan jari telunjuk
7. penyeimbang tangan pada bola sampai terlepas
8. irama yang sama/ seimbang

### 3) Fase *Follow-Through*

Keterangan:

1. lihat sasaran
2. mendarat dengan seimbang
3. lutut tertekuk
4. tangan ke atas

Langkah sebelum melakukan *lay up shoot* sebaiknya dilakukan dengan langkah yang pendek, jadi pemain dapat dengan cepat membuka dan menekuk lututnya untuk dapat mengubah momentum pergerakan dari bergerak maju menjadi naik. Kemudian pemain mengangkat lutut pada saat menembak dan memposisikan bola agar lurus ke atas ketika pemain melompat, lalu membawa bola di antara telinga dan bahu. Setelah itu, arahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari lurus ke basket pada sudut antara 45° hingga 60° lalu lepaskan bola menggunakan jari telunjuk dengan sentuhan yang halus. Seperti pernyataan yang diungkapkan Wissel (1994: 47) “*Direct your arm, wrist, and fingers straight to the basket at an angle between 45 degrees and 60 degrees and release the ball off your index finger with a soft touch.*” Kemudian pertahankan keseimbangan tangan pada bola hingga bola dilepaskan. Dilanjutkan dengan mempertahankan lengan atas dan meluruskan siku. Setelah itu, jari telunjuk pemain lurus pada sasaran dan lecutkan tangan pada saat menembak dengan menghadap ke bawah.

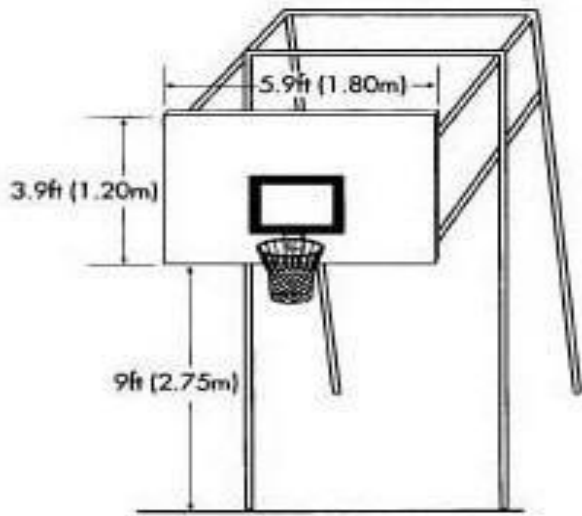
### c. Teknik *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul

Tembakan *lay up shoot* dalam permainan bola basket mempunyai keunggulan. Karena *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan cara dipantulkan terlebih dahulu dari sisi kanan ataupun kiri ring basket. *Lay up shoot* dari sebelah kanan dilakukan dari sebelah kanan ring dengan langkah kaki yaitu kanan-kiri-kanan dan tangan kanan yang digunakan untuk menembak atau meletakkan bola ke ring basket, untuk *lay up shoot* dari kiri ring dilakukan dengan langkah kaki kiri-kanan-kiri dan tangan kiri yang digunakan untuk menembak atau meletakkan bola.

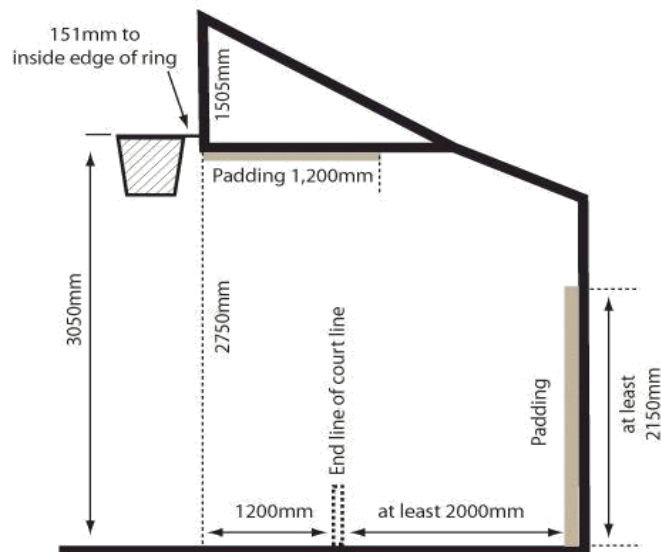
Menurut PERBASI (2010), papan pantul dalam bola basket dibagi menjadi dua bagian yaitu bagian dalam dan bagian luar, panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter, panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter.

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki lebar yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan

panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter. Berikut adalah gambar ring dan papan pantul dalam bola basket:



**Tampak Depan**  
(Sumber: PERBASI 2010)



**Tampak Samping**  
**Gambar 5.** Ring dan Papan Pantul dalam Bola basket  
(Sumber: PERBASI 2010)

#### **d. Teknik *Lay up shoot* Langsung ke Ring Basket**

Dalam kondisi tertentu banyak pemain basket melakukan *lay up shoot* langsung ke ring basket, karena dalam pelepasan bola ke arah ring basket tidak mudah untuk ditebak lawan. *Lay up shoot* langsung ke ring basket juga dapat dilakukan melalui sisi kanan, kiri, dan depan ring basket. Saat melakukan *lay up shoot* dari sisi depan dapat dilakukan dengan keduanya, yaitu kaki kanan atau kiri terlebih dahulu tergantung pada pemain itu sendiri.

Menurut Oliver (2007: 14), *lay up shoot* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Namun, ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan.

*Lay up* satu tangan adalah jenis *shoot* yang paling penting untuk dikuasai oleh pemain bola basket, terutama pemain dengan tim bertipe *fast break*. Secara harfiah, beberapa pelatih basket sering menyebut *lay up* dengan kata “biarkan *up*”, maksudnya tidak perlu pemain mendorong, menolak, melempar, tapi biarkan saja bola itu naik sendiri terdorong lompatan pemain. Tangan hanya berfungsi sebagai pengarah bola. Khusus untuk *lay up* yang langsung ke ring basket, tangan yang digunakan tidak harus penuh tenaga agar bola benar-benar dapat langsung mencapai ring tanpa memantul terlebih dahulu.

Dapat disimpulkan bahwa *lay up shoot* langsung ke ring basket adalah tembakan yang cukup efektif karena dilakukan dekat dengan ring basket,



dengan cara langsung ke ring basket yang didahului dengan menggiring bola atau melalui operan dari teman. Selain *lay up shoot* langsung ke ring basket, *lay up shoot* juga dapat dilakukan dengan memasukkan bola langsung melalui papan pantul, dan keduanya sering diperagakan oleh para pemain basket dalam pertandingan nasional maupun internasional.

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler Bola basket**

##### **a. Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler dalam Depdiknas (2003: 16), adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara sendiri berdasarkan pola kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program kurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu. Menurut Saputra (1999: 8), Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu susunan program diluar jam pelajaran sekolah yang dikembangkan untuk memperlancar program kurikuler dengan arahan dan bimbingan dari guru atau pembina. Hal serupa dikemukakan oleh Usman (1993: 23), ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik diselenggarakan dilingkungan sekolah maupun diluar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas pengetahuan maupun kemampuan dari berbagai bidang studi.

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan siswa selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, siswa dapat memilih kegiatan sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing.

Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Depdikbud (1995: 3) sebagai berikut:

- 1) Pendidikan kepramukaan
- 2) Pasukan Pengibar Bendera
- 3) Palang Merah Remaja
- 4) Pasukan Keamanan Sekolah
- 5) Gema Pencinta Alam
- 6) Filateli
- 7) Koperasi Sekolah
- 8) Usaha Kesehatan Sekolah
- 9) Kelompok Ilmiah Remaja
- 10) Olahraga
- 11) Kesenian

Tujuan ekstrakurikuler Pendidikan Jasmani di sekolah menurut Saputra (1999: 16), antara lain:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- 2) Mengembangkan bakat, minat, kemampuan dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi siswa.
- 3) Mengenalkan hubungan antara mata pelajaran dengan kehidupan masyarakat.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah tempat atau wahana kegiatan bagi siswa untuk menampung, menyalurkan dan pembinaan minat, bakat serta kegemaran yang berkaitan dengan program kurikulum, dan dilaksanakan di luar jam sekolah.

**b. Ekstrakurikuler Bola basket di SMAN 1 Karanganom Klaten**

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan keterampilan bidang bola basket dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan pembentukan keterampilan bola basket. Terselenggaranya ekstrakurikuler bola basket diharapkan minat siswa dapat tersalurkan dan bisa mencapai prestasi seperti yang ditargetkan suatu ekstrakurikuler tersebut, serta siswa juga memperoleh tambahan ilmu pengetahuan dan meningkatkan kemampuan baik dalam ranah kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karanganom dilatih oleh pelatih, latihannya setiap 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa dan Rabu pukul 15.30 – 17.30, lokasi latihan di lapangan bola basket di indoor SMAN 1 Karanganom.

## B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu :

1. Penelitian oleh Alfian Harianto dengan judul “Perbedaan Keefektifan *Under the Basket Shoot* Melalui Papan Pantul dengan Langsung ke Ring Basket pada Siswa Putra Kelas X SMK N 2 Wonosari Gunungkidul Tahun Ajaran 2009/2010”. Penelitian ini merupakan penelitian komparasional dengan menggunakan metode *survey*. Instrumen yang digunakan adalah tes pengukuran *under the basket shoot* melalui papan pantul dan *under the basket* langsung ke ring basket yang merupakan modifikasi dari *Johnson Basketball Batery* (Agus Amin, 2003: 56). Hasil penelitian menunjukkan nilai  $t$  hitung (1,914) >  $t$  tabel (1,658) dengan signifikan 0,048, hal tersebut dapat disimpulkan ada perbedaan *under the basket shoot* melalui papan pantul dengan *under the basket* langsung ke ring. Berdasarkan perbedaan nilai *mean* (rerata) diperoleh *under the basket shoot* melalui papan pantul (13,78) lebih tinggi daripada *under the basket shoot* langsung ke ring (12,22). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan keefektifan *under the basket shoot* melalui papan pantul dengan *under the basket shoot* langsung ke ring basket dan kemampuan *under the basket shoot* melalui papan pantul lebih baik serta efektif daripada kemampuan *under the basket shoot* langsung ke ring basket.

2. Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Satria Wijaya (2009: 23) dengan judul “Perbedaan Efektivitas Tembakan *Lay Up Shoot* dengan melalui Papan Pantul dan Langsung ke Ring Basket pada Mahasiswa Putra yang Mengikuti UKM Bola basket di UNY Tahun Ajaran 2008/2009. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah sebagian populasi yang diambil dengan teknik purposive sampling, yaitu 28 mahasiswa putra UKM bola basket di UNY tahun ajaran 2008/2009 yang aktif mengikuti UKM bola basket dan sudah bisa bermain dengan baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t$  hitung = 4,448 lebih besar dari  $t$  tabel = 1,703. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan efektivitas *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada mahasiswa putra yang mengikuti UKM bola basket di UNY tahun ajaran 2008/2009. Ternyata *lay up shoot* melalui papan pantul hasilnya lebih efektif dibandingkan *lay up shoot* langsung ke ring basket. Hal ini dapat dilihat dengan besarnya rerata yaitu 6,50 untuk *lay up shoot* melalui papan pantul, dan 5,43 untuk *lay up shoot* langsung ke ring basket.

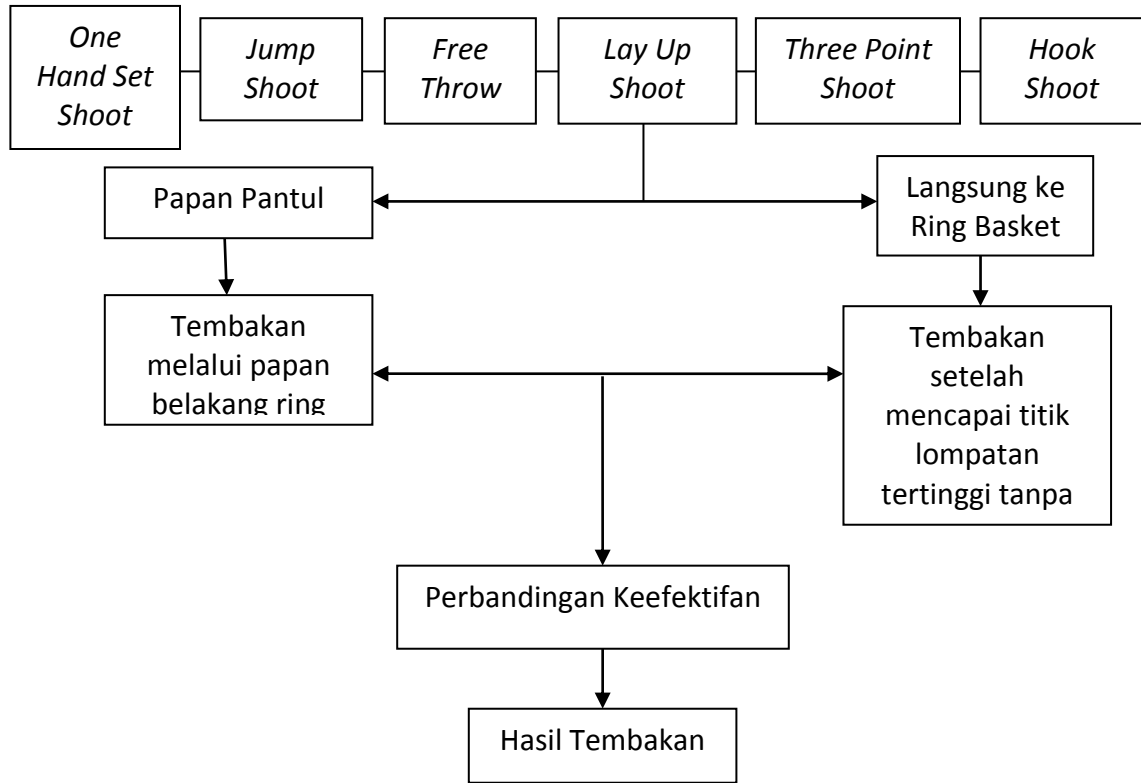
### **C. Kerangka Berpikir**

*Lay up shoot* merupakan salah satu dari teknik menembak dalam permainan bola basket. *Lay up shoot* adalah merupakan jenis tembakan yang sering dilakukan di dalam area pertahanan lawan karena mempunyai beberapa keuntungan dan

kelebihan, diantaranya adalah sangat dekat dengan ring basket, sehingga kemungkinan bola masuk sangat besar. *Lay up shoot* bisa dilakukan dengan cara melalui papan pantul dan langsung ke ring basket dengan didahului menggiring bola atau melalui operan dari teman.

*Lay up shoot* merupakan tembakan yang mudah dilakukan dalam bola basket akan tetapi tidak semudah seperti apa yang dibayangkan. Keberhasilan dalam melakukan *lay up* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. Secara sekilas gerakan *lay up shoot* secara kemampuan yang sederhana dan mudah dilakukan, tetapi jika dikaji secara lebih mendalam kemampuan *lay up shoot* cukup rumit. Setiap pemain bola basket harus mampu melakukan gerakan *lay up shoot* dengan benar. Hal ini pentingnya *lay up shoot* dalam permainan bola basket, terutama dalam hal mencetak angka. Pada saat melakukan *lay up shoot* sebaiknya terlebih dahulu dipantulkan ke papan pantul karena akan lebih memudahkan bola masuk ke ring basket dibandingkan *lay up shoot* langsung ke ring basket. Hal itu dikarenakan pada saat melakukan *lay up shoot* melalui papan pantul sasarannya terlihat jelas karena sasaran lebih luas, yaitu papan pantul. Dibandingkan dengan *lay up shoot* langsung ke ring basket sasarannya tidak jelas, yaitu berupa bayang-bayang dan tenaga yang dikeluarkanpun harus tepat menuju ring basket. Pada saat melakukan *lay up shoot* bola harus dilemparkan dekat ke papan dengan pergelangan tangan dan jari-jari. Dalam hal ini, bola seharusnya menyentuh papan

terlebih dahulu sebelum masuk ke ring basket. Ini lebih efektif daripada langsung ditembakkan agar masuk ke dalam ring basket.



**Gambar 6.** Bagan Kerangka Berpikir

#### D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka dapat diajukan hipotesis ada perbedaan tingkat keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMAN 1 Karanganyar yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian dekriptif komparatif, yaitu penelitian yang membandingkan keberadaan satu variabel atau lebih pada dua atau lebih sampel yang berbeda, atau pada waktu yang berbeda (Sugiyono, 2007: 3). Sesuai dengan pernyataan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bola basket pada siswa SMAN 1 Karangnomo yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2006: 56).

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

1. *Lay up shoot* melalui papan pantul adalah tembakan *lay up shoot* yang dilakukan dengan dipantulkan terlebih dahulu ke papan pantul sebelum bola masuk ke ring basket. Penilaian untuk mengetahui efektivitas dari teknik penelitian tersebut yaitu dengan menggunakan tes kemampuan *lay up shoot* dari Sodikun (1992: 125).
2. *Lay up shoot* langsung ke ring basket adalah tembakan *lay up* yang dilakukan dengan cara langsung ditembakkan ke ring basket tanpa



melalui atau menyentuh papan pantul terlebih dahulu. Penilaian untuk mengetahui efektifitas dari teknik penelitian tersebut yaitu dengan menggunakan tes kemampuan *lay up shoot* dari Sodikun (1992: 125).

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto (2006: 101), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2007: 55), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Karanganyar yang berjumlah 26 siswa. Seluruh populasi digunakan sebagai subjek penelitian, sehingga disebut penelitian populasi atau sampling jenuh.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2007: 148). Menurut Arikunto (2006: 136), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan *lay up* dari Sodikun (1992: 125) yang dimodifikasi. Tes yang dimodifikasi di antaranya yaitu:

- a. Tes *lay up shoot* melalui papan pantul sebagai berikut :
- 1) Tujuan: mengukur keterampilan *lay up shoot* melalui papan pantul.
  - 2) Petunjuk: anak coba berada di dalam lapangan bagian samping kanan lapangan sambil memegang bola.
  - 3) Skor: tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke ring basket, dilaksanakan 8 kali.
  - 4) Peraturan: apabila terjadi suatu pelanggaran, maka bola dianggap tidak masuk dan mendapat skor 0.
  - 5) Pelaksanaan tes dilakukan dari sisi sebelah kanan karena anak coba tidak ada yang kidal.
- b. Tes *lay up shoot* langsung ke ring basket
- 1) Tujuan: mengukur keterampilan *lay up shoot* langsung ke ring basket.
  - 2) Peralatan: lapangan bola basket, bola basket, peluit, lembar pencatat skor.
  - 3) Petunjuk: anak coba berada di dalam lapangan sambil memegang bola. Kemudian menggiring bola sendiri menuju ke basket kemudian melakukan gerakan *lay up shoot*.
  - 4) Skor: tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* yang benar dan menghasilkan bola masuk ke ring basket, dilaksanakan 8 kali.

- 5) Peraturan: apabila terjadi suatu pelanggaran, maka bola dianggap tidak masuk dan mendapat skor 0.

Pelaksanaan tes dilakukan dari sisi sebelah kanan karena anak coba setelah dilakukan pengamatan tidak ada pemain yang kidal. Pelaksanaan tes diawali dengan pemanasan dilanjutkan dengan contoh pelaksanaan teknik *lay up shoot* dengan cara langsung ke ring basket, baru dilaksanakan tes *lay up shoot* sebanyak 8 kali. Teknik ini telah baku dengan diketahui validitasnya. Nilai validitas untuk *lay up shoot* papan pantul sebesar 0,496 sedangkan *lay up shoot* langsung ring sebesar 0,388. Relibilitas *lay up shoot* papan pantul sebesar 0,860 dan reliabilitas *lay up shoot* langsung ring sebesar 0,627.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Karena penelitian ini menggunakan tes, maka teknik dan proses pengumpulan data dengan tes dan penilaian. Proses pengumpulan data untuk tes *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket, yaitu dengan cara mengumpulkan siswa SMAN 1 Karanganom yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di lapangan dan memberikan penjelasan tentang cara melakukan tes *lay up shoot* dengan teknik yang baik. Kemudian siswa SMAN 1 Karanganom dipanggil satu persatu untuk melakukan tes *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dengan diawasi oleh petugas pencatat hasil yang telah ditentukan. Tiap pemain diberikan tugas untuk melakukan *lay up shoot* sebanyak 16 kali, yaitu 8 kali melalui papan pantul dan 8 kali langsung ke ring basket secara bergantian dan hasilnya

dicatat oleh petugas pencatat hasil. Pencatat hasil untuk *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket dengan menghitung jumlah bola yang masuk ke ring basket.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 21, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_a$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_a$  diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 21.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini menggunakan tes keterampilan *lay up* dari Sodikun ( 1992: 125), tes ini terdiri dari tes *lay up shoot* melalui papan pantul dan tes *lay up shoot* langsung ke ring basket. Setiap siswa melakukan tes dengan 8 kali tembakan, bola masuk bernilai 1 dan tidak masuk bernilai 0. Hasil data di atas kemudian di analisis menggunakan SPSS 21. Hasil penelitian *lay up shoot* melalui papan pantul memperoleh nilai minimal = 2, nilai maksimal = 8, rata-rata = 5,31, dengan *Std. Deviation* = 1,738, sedangkan *lay up shoot* langsung ke ring basket memperoleh nilai minimal = 1, nilai maksimal = 7, rata-rata = 4,08, dengan *Std. Deviation* = 1,998. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Deskriptif Statistik tes *lay up* melalui papan pantul dan *lay up* langsung ke ring basket.

Statistik	<i>Lay Up Shoot</i> Melalui Papan Pantul	<i>Lay Up Shoot</i> Langsung Ke Ring Basket
<i>n</i>	26	26
<i>Mean</i>	5,31	4,08
<i>Median</i>	5,00	4,00
<i>Mode</i>	4	4
<i>Std. Deviation</i>	1,738	1,998
<i>Minimum</i>	2	1
<i>Maximum</i>	8	7

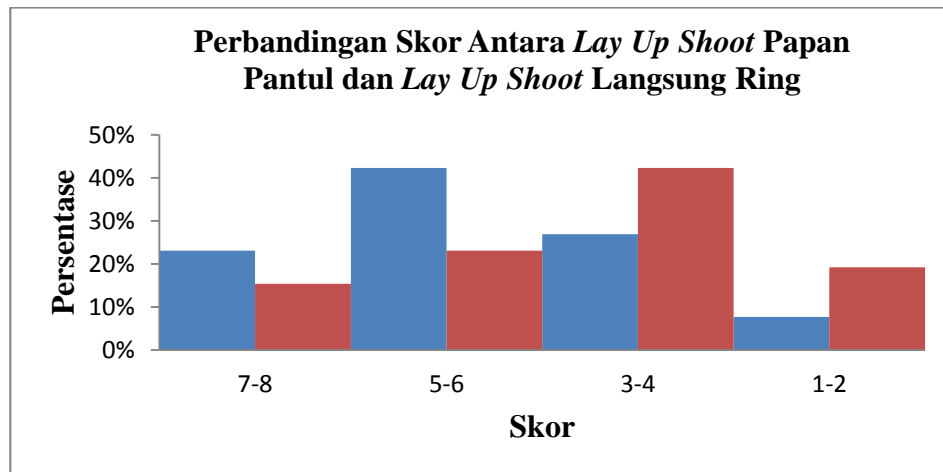
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam

permainan bolabasket pada siswa SMAN 1 Karanganom yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi tes *lay up* melalui papan pantul dan *lay up* langsung ke ring basket

No.	Interval	<i>Lay Up Shoot Melalui Papan Pantul</i>		<i>Lay Up Shoot Langsung ke Ring Basket</i>	
		f	%	f	%
1.	7-8	6	23,1 %	4	15,4 %
2.	5-6	11	42,3 %	6	23,1 %
3.	3-4	7	26,9 %	11	42,3 %
4.	1-2	2	7,7 %	5	19,2 %
<b>Jumlah</b>		26	100%	26	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMAN 1 Karanganom yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket tampak pada gambar berikut :



**Gambar 7.** Diagram batang tes *lay up* melalui papan pantul dan *lay up* langsung ke ring basket

## B. Deskripsi Hasil Penelitian

*Paired t-test* digunakan untuk menguji hipotesis karena dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah sama. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel dan nilai  $sig$  lebih kecil dari 0.05 ( $sig < 0.05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 di halaman 61.

Tabel. 5 Uji-t Perbedaan Lay up melalui papan pantul dan lay up langsung ke ring basket.

Kelompok	Mean	<i>t-test for Equility of Means</i>			
		t ht	t tb	Sig.	Selisih
<i>Lay Up Shoot</i> Melalui Papan Pantul	5,31	2,46	1,71	0,02	1,23
<i>Lay Up Shoot</i> Langsung ke Ring Basket	4,08				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 2,46 dan  $t$  tabel 1,71 ( $df=25$ ) dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,02. Oleh karena  $t$  hitung  $2,46 > t$  tabel 1,71, dan nilai signifikansi  $0,02 < 0,05$ , maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “Ada perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMAN 1 Karangnom Klaten yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket”, diterima. Artinya ada perbedaan yang signifikan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot*

langsung ke ring basket pada siswa SMAN 1 Karangnom Klaten yang mengikuti ekstrakurikuler.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan ada perbedaan tingkat keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMAN 1 Karangnom yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan nilai  $t$  hitung  $2,46 > t$  tabel  $1,71$  dan nilai signifikansi  $0,02 < 0,05$ . Menurut Oliver (2007:14), *lay up shoot* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Namun, ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan. Menembak adalah sasaran akhir setiap bermain, juga termasuk unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang, setiap serangan selalu berusaha untuk dapat melakukan tembakan.

Adapun beberapa jenis tembakan dalam permainan bolabasket menurut Sodikun (1992: 59), yaitu:

- (1) Tembakan dengan satu tangan dari dada atau *one handed shoot*; (2) Tembakan dengan dua tangan atau *two handed over head shoot*; (3) Tembakan dengan satu tangan atau *one handed shoot*; (4) Tembakan satu tangan dari atas kepala atau *one handed head shoot*; (5) Tembakan melayang atau *lay up*; (6) Tembakan loncat dengan satu tangan atau *jump shoot*; (7) Tembakan loncat dengan dua tangan atau *jump shoot*; (8) Tembakan kaitan atau *hook shoot*.



Dalam penelitian ini penulis mengambil jenis tembakan melayang atau *lay up*, menurut Surodjikun (1994: 162), tembakan sambil melayang (*lay up*) adalah cara menembakkan bola ke arah keranjang seolah-olah sambil melayang sampai lengan tembak berada sedekat mungkin dengan sasaran.

*Lay up shoot* pantulan papan atau *lay up shoot* melalui papan pantul adalah tembakan yang cukup efektif karena dilakukan dekat dengan ring basket, dengan cara melalui papan pantul yang didahului dengan menggiring bola atau melalui operan dari teman, sebaiknya pada saat kita melakukan *lay up shoot* terlebih dahulu dipantulkan ke papan pantul karena lebih efektif dibandingkan langsung ke ring basket. Hal itu dikarenakan pada saat kita melakukan *lay up shoot* melalui papan pantul sasarannya terlihat jelas, yaitu papan. Sedangkan *lay up shoot* langsung ke ring basket sasarannya tidak nyata, yaitu berupa bayang-bayang dan tenaga yang dikeluarkan pun harus tepat menuju ring basket.

Menurut Sumiyarsono (2002: 32) ada beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak, yaitu; (1) Jarak, (2) Mobilitas, (3) Sikap penembak, (4) Ulangan tembakan. Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang. Hal ini menguntungkan karena dengan *lay up* dapat mendekatkan penembak ke keranjang dengan melakukan rangkaian gerakan lompat-langkah-lompat. Banyak *lay up* yang meleset dalam sebuah pertandingan bolabasket. Keberhasilan dalam melakukan *lay up* masih membutuhkan penggunaan

teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. *Lay up* bisa dilakukan dengan atau tanpa bantuan papan. Mengoptimalkan keberhasilan ketika seorang pemain mendekati ring basket dari sisi kanan maupun kiri, penggunaan papan yang tepat akan meningkatkan kemungkinan berhasilnya tembakan lebih besar ( Oliver, 2007:14).

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti di lapangan, tembakan *lay up shoot* dalam permainan bolabasket mempunyai keunggulan. Karena *lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket. *Lay up shoot* dapat dilakukan dengan cara dipantulkan terlebih dahulu dari sisi kanan ataupun sisi kiri ring basket. Namun dalam kondisi tertentu banyak pemain basket melakukan *lay up shoot* langsung ke ring basket, karena dalam pelepasan bola ke arah ring basket tidak mudah untuk ditebak lawan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa “Ada perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMAN 1 Karangnom yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.”

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian berimplikasi pada :

1. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih dan siswa dalam melakukan tembakan *lay up*.
2. Dapat dijadikan salah satu wacana mengenai kelebihan dan kelemahan *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket.
3. Dengan diketahui perbedaan keefektifan antara *lay up shoot* melalui papan pantul dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMAN 1 Karangnom yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket, maka dapat digunakan untuk melakukan penelitian di sekolah lain.
4. Bagi siswa yang masih mempunyai teknik *lay up* yang kurang, agar lebih baik menambah latihan yang dapat meningkatkan teknik *lay up*.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian :

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes *lay up*, yaitu faktor psikologis atau kematangan mental.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan *lay up* bola basket.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental.
3. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya mengambil sampel dari pemain lain yang berlatarbelakang latihan yang sama, dengan mempertimbangkan usia biologis maupun anatomis.
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hariyanto, A. (2010). Perbedaan Keefektifan *Under the Basket Shoot* Melalui Papan Pantul dengan Langsung ke Ring Basket pada Siswa Putra Kelas X SMK N 2 Wonosari Gunung Kidul Tahun Ajaran 2009/2010. *Skripsi*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Ambler, V. (2009). *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung: Penerbit Pionir Jaya.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketbal–First Step to Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Depdikbud. (1995). *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Rajasa Rasdakarya.
- Depdiknas. (2003). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdiknas.
- Kokasih, E. (2008). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Sodikun, I. (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud
- Irsyada, M. (2000). *Bolabasket*. Jakarta: Depdiknas.
- Usman, M. U. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud.
- Oliver, J. (2007). *Dasar-Dasar Bolabasket*. Pakar Raya: PT Intan Sejati.
- PERBASI. (2010). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Prusak, K. A. (2007). *Permainan Bolabasket*. Yogyakarta: PT Citra Aji Parama.

- Purwanto. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Wijaya, S. (2009). Perbedaan Efektivitas Tembakan *Lay Up Shoot* dengan Melalui Papan Pantul dan Langsung ke Ring Basket pada Mahasiswa Putra yang Mengikuti UKM Bolabasket di UNY. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono.(2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sukintaka.(1979). *Permainan dan Metodik; Buku II*. Jakarta: Tarate Bandung.
- Surodjikun, dkk. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Media Pratama.
- Wissel, H. (1994). *Basketball–Step to Succes*. USA : Human Kinetics Publisher, Inc.
- \_\_\_\_\_. (1996). *Bolabasket: Langkah untuk Sukses*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. (2000). *Bola Basket*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Saputra, Y. M. (1999). *Pembelajaran di Sekolah*. Jakarta: Depdiknas.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psu: 282, 299, 291, 541  
Email : humas\_fika@uny.ac.id Website : fika.uny.ac.id

Nomor : 195/UN.34.16/PP/2017.

19 April 2017

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Kepala Bappeda Kabupaten Klaten

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt.2 Klaten,

Jawa Tengah.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Ibu Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Silvi Lutfi Ary Noor Chasanah.  
NIM : 13601244038.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).  
Dosen Pembimbing : Drs. Agus Sumhendartin Suryobroto M.Pd.  
NIP : 195812171988031001.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : April s.d Mei 2017.  
Tempat Objek : SMA N 1 Karanganom, Klaten.  
Judul Skripsi : Perbedaan Keefektifan antara Lay Up Shoot Melalui Papan Pantul dan Lay Up Shoot Langsung Ke Ring Basket dalam Permainan Bola Basket pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 karanganom Klaten.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Drs. Dwi Yawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMA N 1 Karanganom.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



## Lampiran 2. Surat Ijin dari BAPPEDA



PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN  
BADAN PERENCANAAN, PENELITIAN DAN  
PENGEMBANGAN DAERAH

Jl. Pemuda No. 294 Gedung Pemda II Lt. 2 Telp. (0272)321046 Psw 314-318 Faks 328730  
KLATEN 57424

Nomor : 072/458/IV/31  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Klaten, 21 April 2017  
Kepada Yth.  
Ka. SMAN 1 Karanganom  
Di

KLATEN

Menunjuk Surat dari Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor 195/UN.34.16/PP/2017 Tanggal 19 April 2017 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, dengan hormat kami beritanyakan bahwa di Instansi/Wilayah yang Saudara pimpin akan dilaksanakan Penelitian oleh :

Nama : Silvi Lutfi Ary Noor Chasanah  
Alamat : Karangmalang, Yogyakarta  
Pekerjaan : Mahasiswa UNY  
Penanggungjawab : Dr. Wawan Suherman, M.Pd  
Judul Topik : Perbedaan Keefektifan Antara Lay Up Shoot melalui Papan Pantil dan Lay Up Shoot Langsung Ke Ring Basket Dalam Permainan Bola Basket Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMAN 1 Karanganom Klaten  
Jangka Waktu : 3 Bln (21 April s/d 21 Juli 2017)  
Catatan : Menyerahkan Hasil Penelitian berupa **Hard Copy** dan **Soft Copy** Ke Bidang PPPE BAPPEDA Kabupaten Klaten

Demikian atas kerjasama yang baik selama ini kami ucapkan terima kasih



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Kantor Kespangpol Kab. Klaten
2. Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY
3. Yang Bersangkutan
4. Arsip

### Lampiran 3. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari Sekolah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1  
KARANGANOM**

Jalan Raya 3 Karanganom Klaten, Kode Pos 57475 Telpun ( 0272 ) 337039  
FAXSIMILE ( 0272 ) 337039 Surat Elektronik smansakarklt@yahoo.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 422.1 / 73 / 13 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Karanganom di Karanganom Kabupaten Klaten, Provinsi Jawa Tengah menerangkan dengan sesungguhnya bahwa kepada :

Nama	: SILVI LUTFI ARY NOOR CHASANAH
Nomor Induk Mahasiswa	: 13601244038
Asal	: Universitas Negeri Yogyakarta
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah mengadakan Study Penelitian di SMA Negeri 1 Karanganom Kabupaten Klaten mulai tanggal 10 s.d 24 Mei 2017, guna menyusun tugas akhir / skripsi dengan judul:

**"PERBEDAAN KEEFEKTIFAN ANTARA LAY UP SHOOT MELALUI PAPAN PANTUL DAN LAY UP SHOOT LANGSUNG KE RING BASKET DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET DI SMA N 1 KARANGANOM KLATEN"**

Demikian surat ini diberikan kepada yang berkepentingan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Karanganom, 5 Juni 2017  
Kepala Sekolah,  
  
  
**Drs. SUTRISNO, M.Pd.**  
NIP. 19661125 199512 1 002

## Lampiran 4

### PETUNJUK TES KETERAMPILAN *LAY UP* BOLA BASKET

#### Teknis Pelaksanaan :

##### a. *Lay Up Shoot* melalui papan pantul

###### 1) Tujuan

Mengukur keterampilan *lay up shoot* melalui papan pantul.

###### 2) Alat dan Perlengkapan

- a) Bola basket
- b) Peluit
- c) Alat tulis

###### 3) Petugas tes

Petugas tes bertugas sebagai berikut :

- a) Memberikan aba-aba
- b) Mengamati langkah kaki peserta
- c) Memberikan penilaian

###### 4) Pelaksanaan

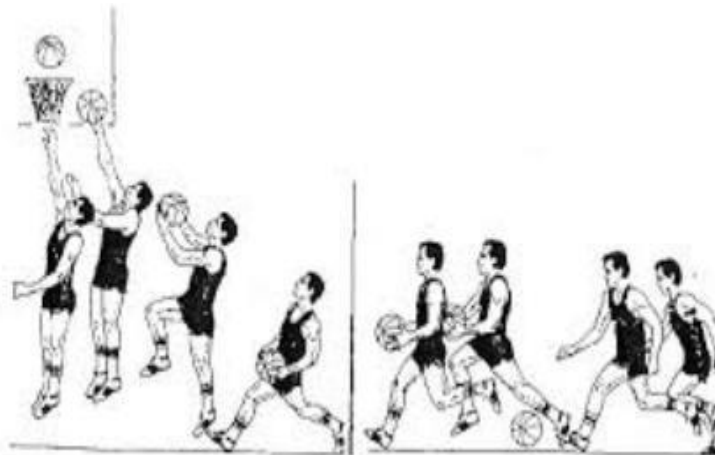
- a) Peserta tes berada di dalam lapangan bagian samping kanan lapangan sambil memegang bola.
- b) Setelah mendengar aba-aba dari petugas, peserta mulai melakukan gerakan.

###### 5) Pencatatan Hasil

Tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* melalui papan pantul yang benar dan menghasilkan bola masuk ke ring basket dengan dipantulkan ke papan. Tes keterampilan ini dilaksanakan sebanyak 8 kali. Jika bola masuk mendapatkan skor 1 dan 0 jika tidak masuk.

###### 6) Peraturan

Apabila terjadi suatu pelanggaran, maka bola dianggap tidak masuk dan mendapat skor 0.



**b. *Lay Up Shoot* langsung ke ring basket**

**1) Tujuan**

Mengukur keterampilan *lay up shoot* langsung ke ring basket.

**2) Alat dan Perlengkapan**

- a) Peluit
- b) Alat tulis

**3) Petugas tes**

Petugas tes bertugas sebagai berikut :

- a) Memberikan aba-aba
- b) Mengamati langkah kaki peserta
- c) Memberikan penilaian

**4) Pelaksanaan**

- a) Peserta tes berada di dalam lapangan bagian samping kanan lapangan sambil memegang bola.
- b) Setelah mendengar aba-aba dari petugas, peserta mulai melakukan gerakan.

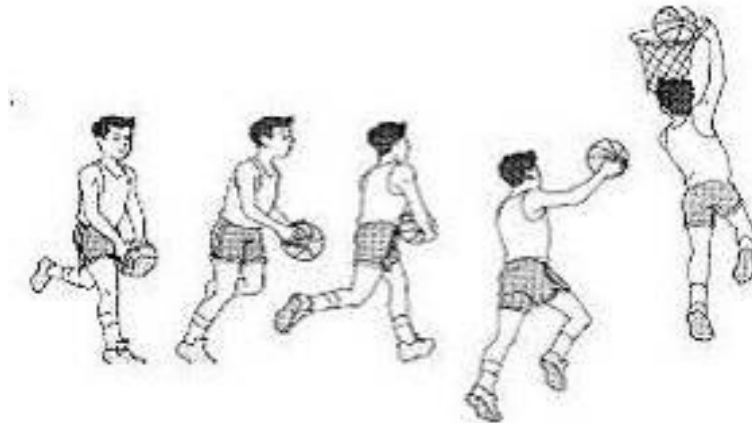
**5) Pencatatan Hasil**

Tembakan yang sah adalah tembakan yang dilaksanakan dengan langkah *lay up shoot* langsung ke ring yang benar dan menghasilkan bola masuk

ke ring basket dengan langsung tanpa mengenai papan pantul. Tes keterampilan ini dilaksanakan sebanyak 8 kali. Jika bola masuk mendapatkan skor 1 dan 0 jika tidak masuk.

#### 6) Peraturan

Apabila terjadi suatu pelanggaran, maka bola dianggap tidak masuk dan mendapat skor 0.



**Lampiran 5****LAY UP SHOOT LANGSUNG KE RING**

No.	Nama	Repetisi								Total
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	VND	0	0	1	0	1	1	0	0	3
2.	SLM	0	0	0	0	1	0	0	0	1
3.	NF	0	1	1	1	0	1	1	1	6
4.	RHM	0	0	0	0	0	0	1	0	1
5.	IK	1	1	0	0	0	1	0	1	4
6.	BL	1	1	1	0	0	1	1	0	5
7.	DW	0	0	0	0	1	0	0	0	1
8.	AD	0	0	0	0	0	1	0	0	1
9.	NK	1	1	1	0	1	1	1	1	7
10.	IZ	1	0	1	1	1	1	1	1	7
11.	NVS	1	1	1	1	0	0	0	1	5
12.	CRL	1	1	1	1	1	1	0	1	7
13.	VG	1	0	0	1	0	1	0	0	3
14.	RF	1	1	1	1	1	1	1	1	8
15.	RHN	1	0	1	0	0	0	0	0	2
16.	RN	0	1	0	0	1	1	0	0	3
17.	MRC	1	1	0	0	1	0	0	1	4
18.	TA	1	0	0	1	0	0	1	0	3
19.	KK	0	1	1	1	0	0	1	1	4
20.	RZK	1	1	0	0	1	1	0	0	4
21.	YNS	1	1	1	1	1	0	1	0	6
22.	ANR	0	1	1	1	0	1	0	0	5
23.	TRS	1	0	1	1	0	1	0	0	4
24.	ADM	0	0	1	1	1	0	0	1	4
25.	NZR	1	1	0	1	1	0	0	1	5
26.	ED	1	0	0	0	1	0	0	1	3

**LAY UP SHOOT MELALUI PAPAN PANTUL**

No.	Nama	Repetisi								Total
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	VND	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2.	SLM	1	1	1	0	1	1	1	0	6
3.	NF	1	0	1	0	0	0	1	1	4
4.	RHM	1	1	1	1	0	1	0	0	5
5.	IK	0	1	1	1	1	0	1	1	6
6.	BL	1	0	1	1	0	1	0	1	5
7.	DW	1	0	0	0	1	0	0	0	2
8.	AD	1	0	0	0	0	0	1	0	2
9.	NK	1	0	0	0	0	1	1	1	4
10.	IZ	1	1	1	1	1	1	1	1	8
11.	NVS	1	0	1	1	1	0	0	0	4
12.	CRL	1	1	1	0	0	1	1	0	5
13.	VG	0	1	1	1	0	1	0	1	5
14.	RF	1	0	1	0	0	1	1	0	4
15.	RHN	0	1	0	1	1	1	1	1	6
16.	RN	1	1	1	1	1	0	1	0	6
17.	MRC	1	1	1	1	1	1	1	1	8
18.	TA	1	0	1	0	1	0	0	0	3
19.	KK	1	1	1	1	1	1	1	0	7
20.	RZK	1	0	1	1	0	1	1	1	6
21.	YNS	1	0	0	1	1	0	0	1	4
22.	ANR	0	1	1	0	1	1	1	0	5
23.	TRS	1	1	1	1	1	1	1	1	8
24.	ADM	1	0	1	0	1	0	0	1	4
25.	NZR	0	1	1	1	1	1	1	0	6
26.	ED	0	1	1	1	1	1	1	0	7

## Lampiran 6

### UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

#### Hasil Uji Validitas

##### 1. Langsung Ring

**Correlations**

		X1	X2	Total
X1	Pearson Correlation	1	,457*	,856**
	Sig. (2-tailed)		,019	,000
	N	26	26	26
X2	Pearson Correlation	,457*	1	,851**
	Sig. (2-tailed)	,019		,000
	N	26	26	26
Total	Pearson Correlation	,856**	,851**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	26	26	26

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

r tabel utk koresponden 26 adl 0,388 karena menggunakan taraf signifikan 5%

jadi r hitung > r tabel dan bisa dikatakan **valid**



## 2. Papan Pantul

### Correlations

		X1	X2	Total
X1	Pearson Correlation	1	,785**	,959**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	26	26	26
X2	Pearson Correlation	,785**	1	,928**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	26	26	26
Total	Pearson Correlation	,959**	,928**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	26	26	26

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

r tabel utk koresponden 26 adl 0,496 karena menggunakan taraf signifikan 1%

jadi r hitung > r tabel dan bisa dikatakan **valid**

### Hasil Uji Reliabilitas

#### 1. Langsung Ring

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,627	2

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	4,5769	3,854	,457	.
X2	4,0769	3,994	,457	.

Hasil perhitungan menunjukan nilai cronbach's alpha 0,627 yang lebih besar dari 0,6 jadi bisa dikatakan **reliabel**

## 2. Papan Pantul

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,860	2

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	6,0385	1,718	,785	.
X2	5,3077	3,022	,785	.

Hasil perhitungan menunjukkan nilai cronbach's alpha 0,860 yang lebih besar dari 0,6 jadi bisa dikatakan **reliabel**

## Lampiran 7. Deskriptif Statistik

### LAY UP SHOOT MELALUI PAPAN PANTUL

#### Statistics

Papan\_Pantul

N	Valid	26
	Missing	0
Mean		5,31
Median		5,00
Mode		4 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1,738
Range		6
Minimum		2
Maximum		8
Sum		138

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

#### Papan\_Pantul

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2	2	7,7	7,7	7,7
3	1	3,8	3,8	11,5
4	6	23,1	23,1	34,6
5	5	19,2	19,2	53,8
6	6	23,1	23,1	76,9
7	2	7,7	7,7	84,6
8	4	15,4	15,4	100,0
Total	26	100,0	100,0	

### Statistics

Interval

N	Valid	26
	Missing	0
Mean		2,19
Median		2,00
Mode		2
Std. Deviation		,895
Range		3
Minimum		1
Maximum		4
Sum		57

### Interval

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
7-8	6	23,1	23,1	23,1
5-6	11	42,3	42,3	65,4
Valid 3-4	7	26,9	26,9	92,3
1-2	2	7,7	7,7	100,0
Total	26	100,0	100,0	

### LAY UP SHOOT LANGSUNG RING

### Statistics

Langsung\_Ring

N	Valid	26
	Missing	0
Mean		4,08
Median		4,00
Mode		4
Std. Deviation		1,998
Range		7
Minimum		1
Maximum		8
Sum		106

**Langsung\_Ring**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	4	15,4	15,4	15,4
2	1	3,8	3,8	19,2
3	5	19,2	19,2	38,5
4	6	23,1	23,1	61,5
Valid 5	4	15,4	15,4	76,9
6	2	7,7	7,7	84,6
7	3	11,5	11,5	96,2
8	1	3,8	3,8	100,0
Total	26	100,0	100,0	

**Statistics**

Interval

N	Valid	26
	Missing	0
Mean		2,65
Median		3,00
Mode		3
Std. Deviation		,977
Range		3
Minimum		1
Maximum		4
Sum		69

**Interval**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
7-8	4	15,4	15,4	15,4
5-6	6	23,1	23,1	38,5
Valid 3-4	11	42,3	42,3	80,8
1-2	5	19,2	19,2	100,0
Total	26	100,0	100,0	

## Lampiran 8. Uji Hipotesis

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Papan_Pantul	5,31	26	1,738	,341
	Langsung_Ring	4,08	26	1,998	,392

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Papan_Pantul & Langsung_Ring	26	,074	,721

**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Papan_Pantul - Langsung_Ring	1,231	2,550	,500	,201	2,261	2,461	25	,021

**Lampiran 9. Tabel T**

df	Sig. 0.05
1	6,31
2	2,92
3	2,35
4	2,13
5	2,02
6	1,94
7	1,89
8	1,86
9	1,83
10	1,81
11	1,80
12	1,78
13	1,77
14	1,76
15	1,75
16	1,75
17	1,74
18	1,73
19	1,73
20	1,72
21	1,72
22	1,72
23	1,71
24	1,71
25	1,71
26	1,71

## Lampiran 9. Dokumentasi



Gerakan akhir pada saat *Lay Up*



*Lay Up Shoot* Langsung ke Ring Basket